



DEIAN_DUNDIERSKI / GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO

Les ametlles són, amb les nous, els fruits secs més consumits a Espanya

Menjar fruits secs durant l'embaràs millora la formació del cervell

L'àcid fòlic i greixos com els omega-3 són causes probables del benefici

ELSA VELASCO
Barcelona

Els fills de dones que van consumir més fruits secs durant el primer trimestre de l'embaràs tenen un millor desenvolupament neuropsicològic i millors capacitats cognitives com a mínim fins als 8 anys. És la conclusió principal d'un estudi observacional liderat des de l'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal), centre impulsat per La Caixa. Els resultats es van publicar ahir a la revista *European Journal of Epidemiology*.

Hi han participat 2.200 dones embarassades i, més tard, els nens i nenes que van tenir, que vivien a Astúries, Gipuzkoa, Sabadell i València. Durant l'embaràs, les mares van informar sobre la seva dieta a través de qüestionaris. Després els nens i nenes van completar una sèrie de tests que mesuren la funció cognitiva, la capacitat d'atenció i la memòria de treball quan tenen un any i mig,

cinc anys i vuit anys. Els fills de les mares que van afirmar que havien consumit més fruits secs durant el primer trimestre de l'embaràs, de mitjana tres racions de 25 grams a la setmana, van obtenir més bons resultats a les proves en totes les edats. En l'anàlisi es van descartar possibles factors de

El rendiment cognitiu als 8 anys és millor si les mares van prendre l'aliment durant la gestació

dieta i hàbits de vida que podrien haver influït en el resultat, com el tabaquisme o el nivell socioeconòmic, informa Florence Gignac, investigadora de l'ISGlobal i primera autora del treball.

Els qüestionaris van revelar que, de mitjana, les dones embarassa-

des ingerien 17 grams de fruits secs a la setmana, molt per sota de la recomanació de la *Guia de l'alimentació saludable* de la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC), que aconsella entre tres i set racions de 25 grams setmanals.

"Pensem que els efectes beneficiosos es podrien deure a l'alt contingut dels fruits secs en àcid fòlic i, sobretot, en àcids grassos essencials, com els omega-3, que tendeixen a acumular-se en els teixits nerviosos", declara Gignac, que puntualitza que la seva investigació no permet arribar a conclusions fermes sobre el mecanisme biològic. "En estudis anteriors hem vist que els fruits secs també tenen efectes beneficiosos en el cervell a edats avançades", afegeix.

Els investigadors van fer la mateixa anàlisi tenint en compte el consum de fruits secs el tercer trimestre de l'embaràs, però en aquest cas l'associació amb el desenvolupament neuropsicològic va ser molt més feble. "S'especula sobre la idea que el ritme de desenvolupament del cervell no és igual en tota la gestació. Hi ha períodes de més sensibilitat a la dieta materna", assenyala Gignac. "El primer trimestre és un període més crític perquè és l'etapa en què es desenvolupen els teixits nerviosos, i els nutrients són molt importants".

En vista dels resultats, "animem les mares a integrar més racions de fruits secs a la dieta durant l'embaràs", afirma Gignac. "Tot i això, qualsevol gestió de la dieta, especialment en dones embarassades, s'ha de consultar amb un nutricionista". Les nous i les ametlles, que, de fet, són els fruits secs més consumits a Espanya, podrien ser alguns dels més beneficiosos, ja que contenen més àcids grassos essencials que altres fruits secs. ●